



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von
«Gesund altern im Kanton Zug» zum Thema

FIT AUF SCHRITT UND TRITT

Bewegt durchs Leben zu gehen macht den Alltag abwechslungsreicher und kann zudem Beschwerden lindern. Es ist nie zu spät, sich für Bewegung zu entscheiden. Jede noch so kleine Bewegung ist besser als keine Bewegung: Greifen Sie zu den Wanderstöcken, zum Velo oder was immer Ihnen Freude bereitet.

Donnerstag, 11. April 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Pflegezentrum Luegeten, Menzingen

Referate

Dr. med. Fabian Studer, Leitender Arzt Akutgeriatrie, Luzerner Kantonsspital, informiert Sie über die Abnahme der Muskelkraft und Knochenstabilität im Alter. Ebenso vermittelt er Ihnen, wie Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die Muskelfunktion und die Knochengesundheit positiv beeinflussen können. Sie erhalten zudem Auskunft über die Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen und Gangunsicherheiten.

Ivo Flüeler, Dipl. Physio- und Sportphysiotherapeut, Medbase Zug, zeigt Ihnen die Bedeutung von Bewegung im Alter auf und stellt Bewegungsempfehlungen vor. Sie erfahren, wie Bewegung in Ihren Alltag integriert werden kann. Neben wertvollen Tipps zur Vermeidung von Stürzen erhalten Sie zusätzlich die Möglichkeit, bei praktischen Übungen aktiv mitzumachen.

TÜRÖFFNUNG UM 13.30 UHR

Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Menzingen



Unterstützt vom
Kanton Zug



EINWOHNERGEMEINDE MENZINGEN

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

